1973

2 5 7

МРТУ 19 № 183--65

5

5


ДИАФИЛЬМ

06—2—051

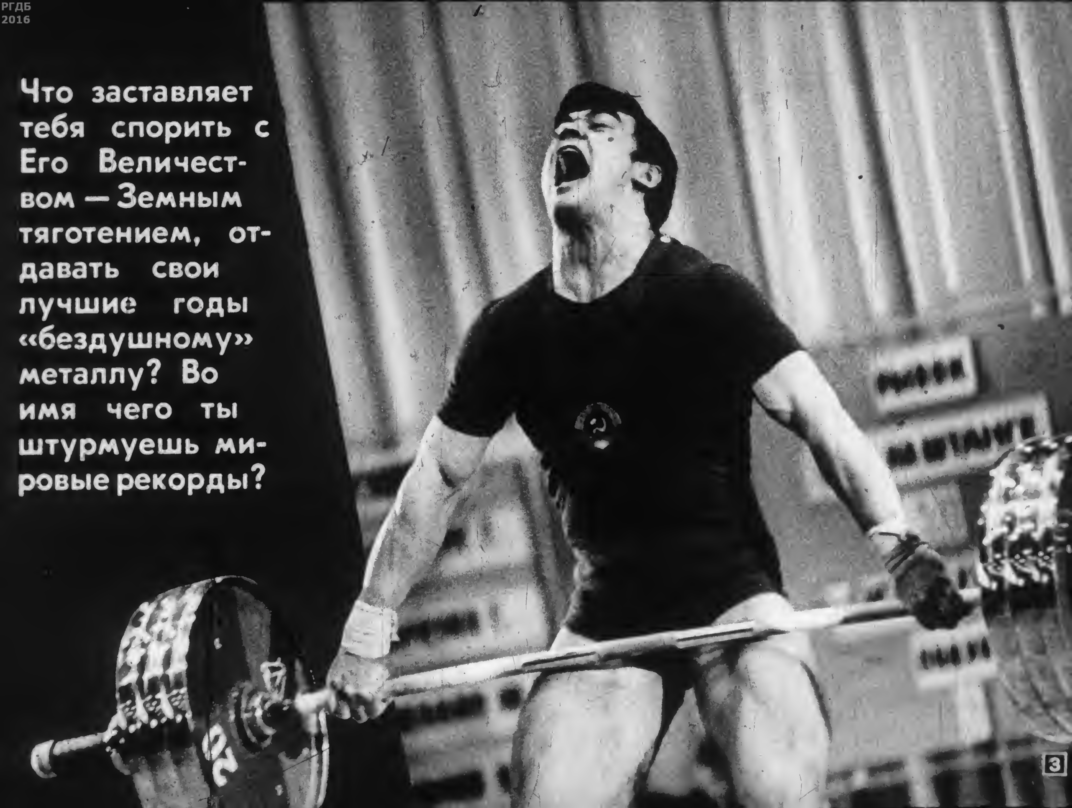


РГДБ
2016
СИЛЬНЫЕ
2
3
МИРА СЕГО



МИР АТЛЕТОВ!

Чем ты живешь? Ради чего в век умных машин, сверхмощных подъемных кранов ты, не щадя «живота своего», тянешь и тянешь вверх эту чудовищно тяжелую штангу?



Что заставляет тебя спорить с Его Величеством — Земным тяготением, отдавать свои лучшие годы «бездушному» металлу? Во имя чего ты штурмуешь мировые рекорды?



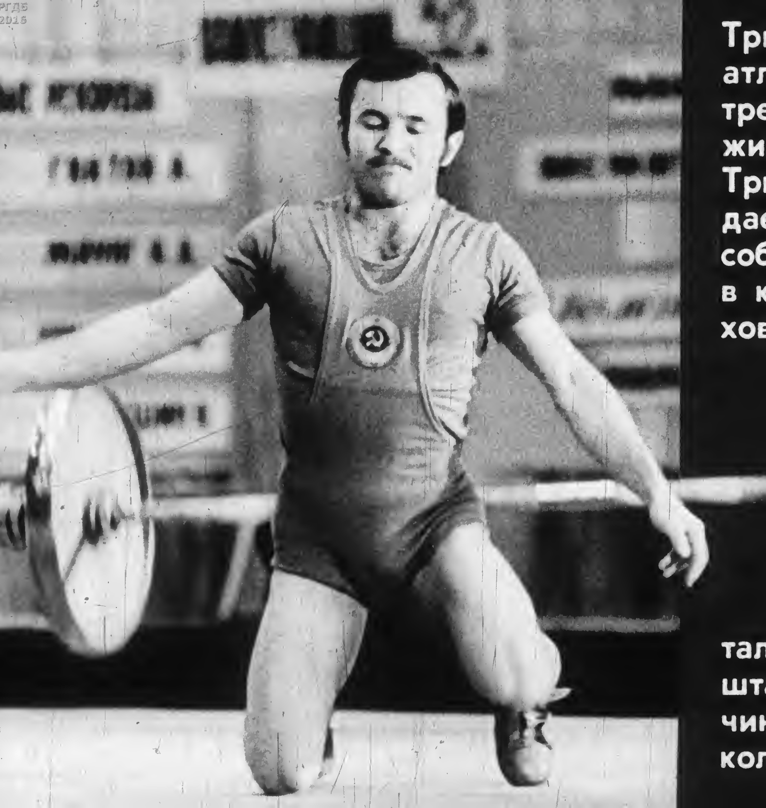
Поднимаются атлеты на помост с надеждой на успех и... сомнениями.

«Взять ее!» — приказывает себе «железный» венгр Имре Фёльди. «О, Али!» — призывает на помощь аллаха иранский богатырь Мохаммед Нассири.

Не каждому покоряется штанга. Кажется, вот-вот снаряд послушно замрет над головой, но... увы!



Малейшая ошибка, неточность, и вместе с падающим снарядом рушатся надежды атлета.



Три попытки имеет атлет на каждое из трех упражнений — жим, рывок, толчок. Три минуты ему дается на то, чтобы собрать всю волю в кулак. Чуть сплоховал, не рассчитал свои силы, и штанга тебя — мужчину! — ставит на колени...


Штанга — предмет неодушевленный. Это для зрителей. А для спортсменов она реальный, очень грозный соперник. Кто кого? На этот раз повержен силач. Он цепляется за гриф снаряда, как утопающий за соломинку. Но тщетны его усилия...
7

А это что?
Жим штанги сидя?
Нет — вынужденная «посадка». Хотел атлет поднять штангу на грудь, но она вышла из повиновения и теперь грозит придавить спортсмена всей своей многопудовой тяжестью.



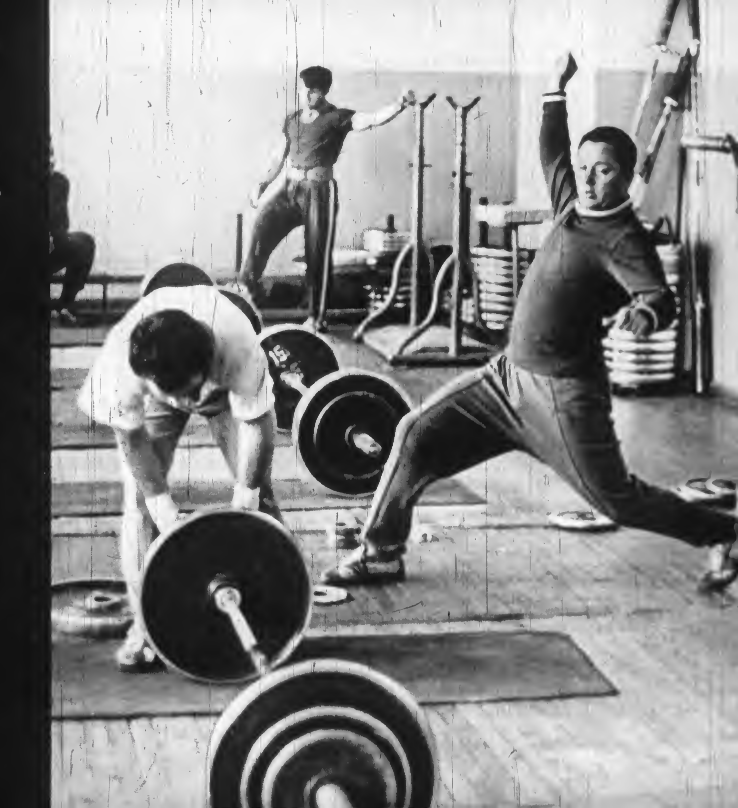


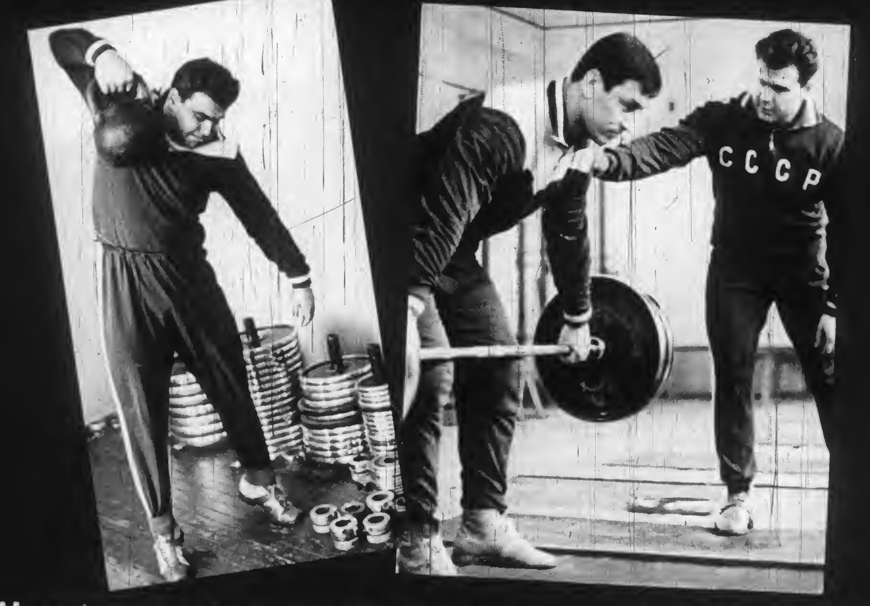
Попытка заканчивается полной капитуляцией. Верх берет не атлет — штанга. Но даже такое сокрушительное поражение не способно убить привязанности спортсмена к тяжелоатлетическому спорту.

Пройдет день, другой... Зарубцуются моральные травмы, и атлет вновь придет в «кузницу силы», к штанге. Ведь она не только соперник, но и союзник. Это с ее помощью мышцы спортсмена «наливаются» богатырской силой.



Не очень эмоциональное занятие — изо дня в день упражняться с тяжестями, как говорят атлеты, «качать» спину, ноги, руки... По 10 — 20 тонн приходится поднимать за тренировку, до 200 тонн — в месяц. По крупице, в поте лица добывают силу поклонники «железа».





Не простое дело—превратиться из щуплого подростка во всемирно известного богатыря. Но это не смущало 16-летнего Яана Тальтса. Только 45 килограммов поднял он в начале своего спортивного пути, а теперь толкает 217,5! И товарищам своим помогает.



Из чего же складывается тренировка атлета? Раньше она мало чем отличалась от работы грузчика. Теперь это глубоко продуманный процесс. Сначала идет разминка, обязательно до пота. Прежде чем взяться за штангу, атлет «разогревает» каждую группу мышц. Для этого в залах есть различные приспособления.



Затем часа два-три атлет упражняется со штангой. Непременно по плану. У каждого имеется определенное задание: сколько нужно выполнить упражнений, с каким весом и для чего. Все продумано до мелочей, а иначе можно и перетренироваться.

В этом многотрудном деле атлетам помогают тренеры и ученые. Раньше утверждали: сделать из человека атлета и ученого — просто невозможно. Наши силачи выдвинули из своей среды кандидатов и докторов наук. Первым удостоился этих научных степеней Аркадий Воробьев.





Семикратный чемпион мира и Олимпийских игр А. Воробьев, возглавив сборную СССР, весь тренировочный процесс поставил на научную основу. В этом ему помогали кандидаты педагогических наук Роберт Роман и Алексей Медведев, тоже в прошлом известные силачи.



Теперь атлеты знают, по какому пути движется вверх штанга, как реагирует организм на тренировку, какие целесообразно поднимать веса. Даже такое немудреное приспособление — сантиметровая лента — поставлено на службу срочной информации. Важно знать, на какую высоту ты поднимаешь штангу.



Ныне спортсмен имеет возможность и взглянуть на себя со стороны. Раньше лишь тренер мог указать на ошибки, а теперь, отойдя от штанги, спортсмен включает видеомагнитофон и подмечает свои ошибки, чтобы не повторять их в следующий раз.



Интенсивные, большие по тоннажу нагрузки — непременное условие для достижения высоких результатов. А как на это реагирует сердце? За этим следят врачи. С помощью специальной аппаратуры фиксируется работа сердечно-сосудистой системы.



Закончена основная часть тренировки. Теперь необходимо снять напряжение, расслабить натруженные мышцы, «раскрепостить» позвоночник. В заключение атлеты делают легкую пробежку, упражняются на гимнастической стене и кольцах.



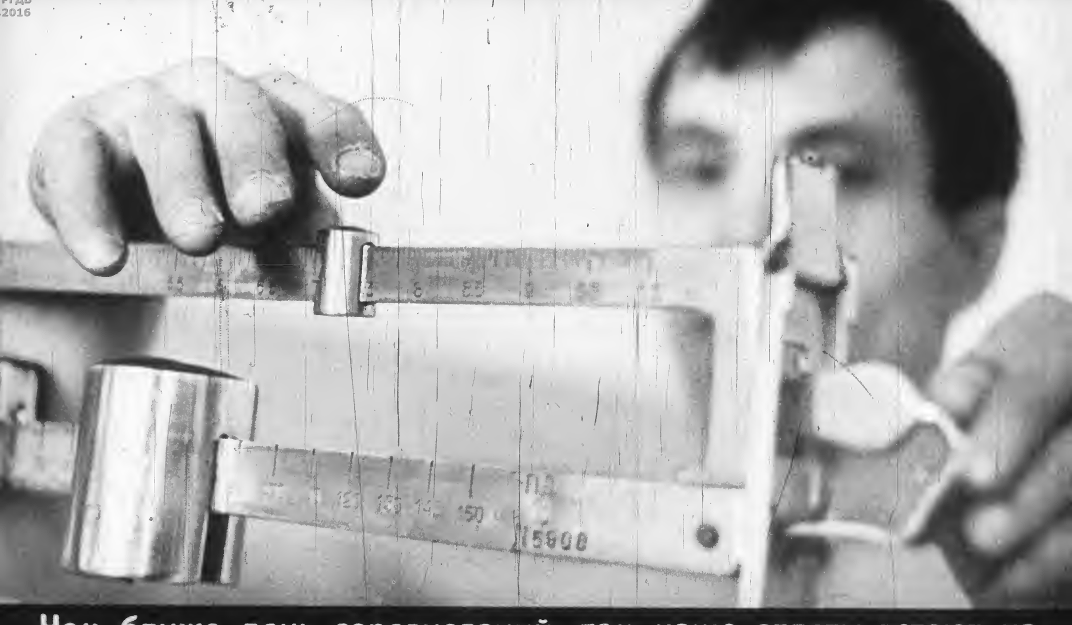
Наступает вечер, и атлеты вместе с тренерами смотрят и обсуждают «свое кино». На экране, как на ладони, каждый силач. Видно, как он выполняет классические упражнения — жим, рывок, толчок. Становится ясно, что и как «шлифовать» дальше.



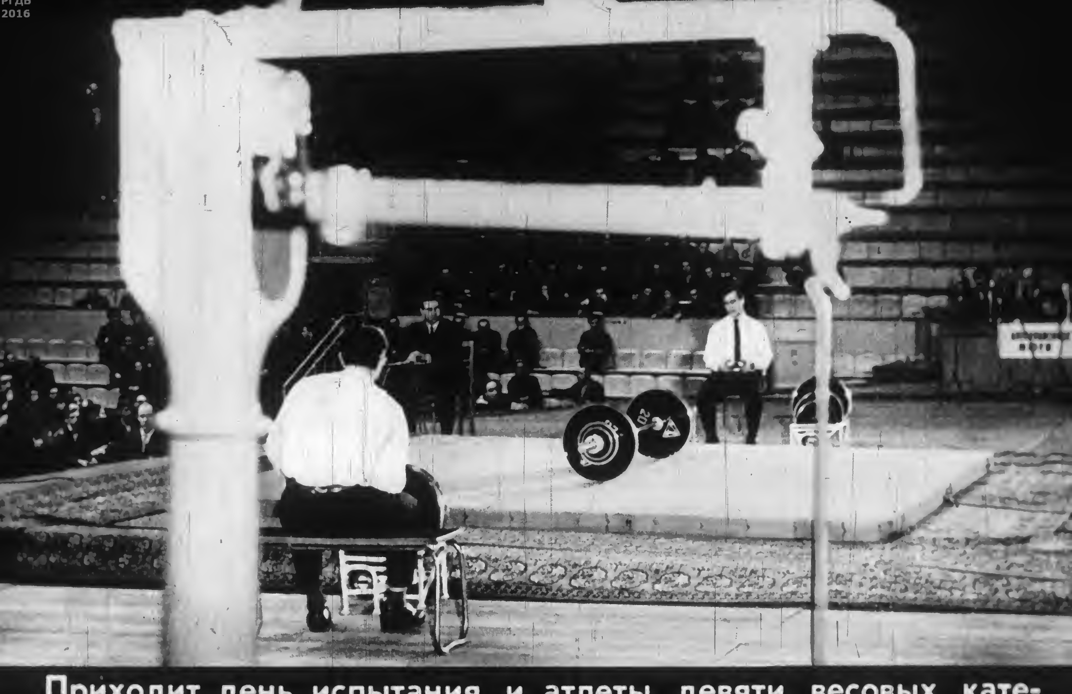
Упражнения со штангой — лучшее средство развития силы мышц. Но этого недостаточно. Нужно обладать крепким здоровьем. Вот почему атлеты охотно занимаются видами спорта, которые укрепляют сердце, легкие, вырабатывают выносливость.



В минуты отдыха, особенно перед соревнованиями, каждый выбирает занятие по вкусу. Одни прогуливаются, другие читают книги, но большинство отдают предпочтение шахматам.



Чем ближе день соревнований, тем чаще атлеты встают на медицинские весы. Особенно «малыши»—штангисты легких весовых категорий. Им приходится «поститься», «подсушивать» себя, чтобы их собственный вес не превышал границу весовой категории.



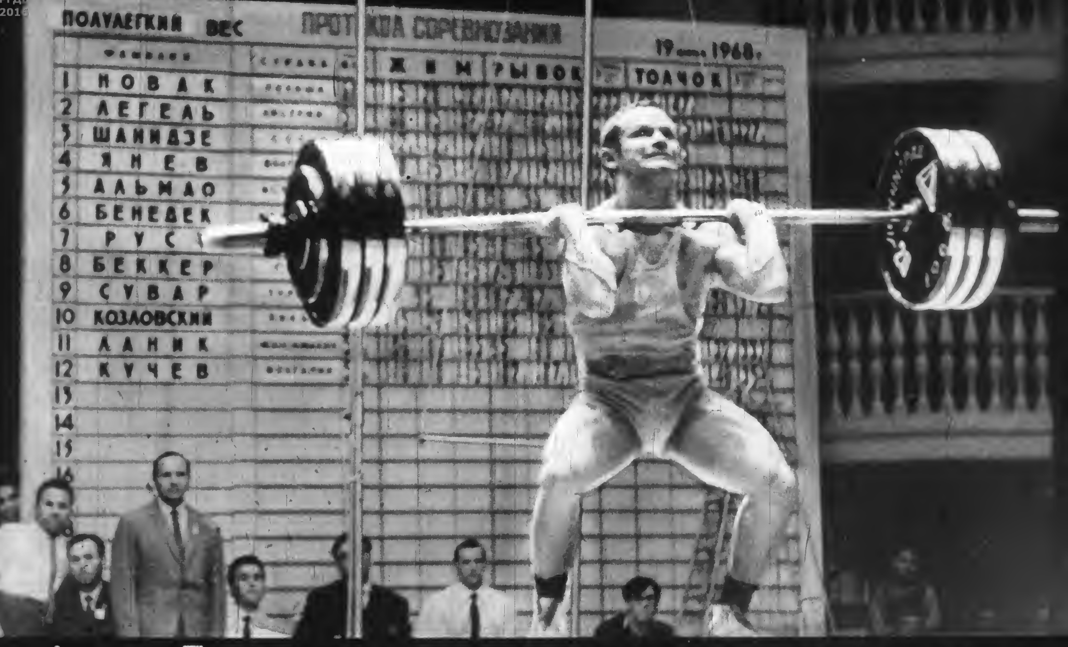
Приходит день испытания, и атлеты девяти весовых категорий начинают борьбу. И тут же приготовлены другие весы — товарные — для взвешивания рекордной штанги.



Рядом с атлетом его тренер. Это очень важно, кто «ходит» за тобой, кто вдохновляет тебя на победу. «Ты же сильный парень!» — убеждает заслуженный тренер СССР Алексей Чужин чемпиона мира Василия Колотова.



Только люди с характером, настоящие бойцы победно спорят со штангой и соперниками. Огромной силой воли славятся богатыри Польши, особенно знаменитый Вальдемар Башановский. А вдохновляет своих силачей Клеменс Рогуский. Здорово это у него получается.



Атлеты Польши — главные соперники наших спортсменов на всех чемпионатах. Эти мужественные парни, бывшие наши ученики, соревнуются страстно, до победного конца. Вот так, как прославленный Мечислав Новак.



Один подходит к штанге, как к злейшему врагу, другой — как к союзнику: поправит её, даже погладит. Авось послушнее станет строптивый снаряд... Каждый разговаривает со штангой на своем «языке».



Вот как отрешенно, забыв обо всем, готовился к схватке с рекордной штангой герой римской Олимпиады Юрий Власов. И до него наши силачи били мировые рекорды, завоевывали чемпионские титулы, но «золотой век» советской тяжелой атлетики начинается именно с него.



Юрий Власов бросил в свое время крылатый призыв: «Сила, как и разум, может развиваться беспредельно». Это он побил все мировые рекорды американского «супермена», «подъемного крана» Пауля Андерсона.

Юрий Власов, в отличие от других тяжеловесов, не стремился к увеличению собственного веса. Он сделал себя чудовищно сильным, сохранив красивое телосложение, которому могут позавидовать даже культуристы.





Большие атлеты не уходят на покой сами. К этому их вынуждают молодые соперники. После токийской Олимпиады титул самого сильного человека Земли перешел к украинскому богатырю Леониду Жаботинскому.



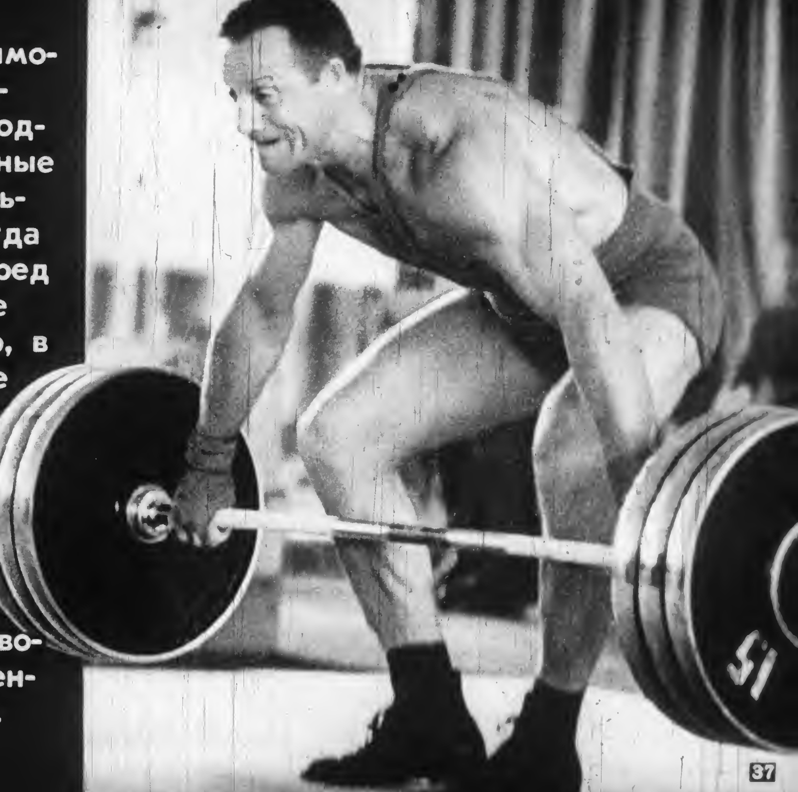
Жаботинскому легче доставались рекорды, чем Власову. Это природный богатырь. Рос его собственный вес (в годы расцвета атлет весил около 170 килограммов!), росли и достижения.



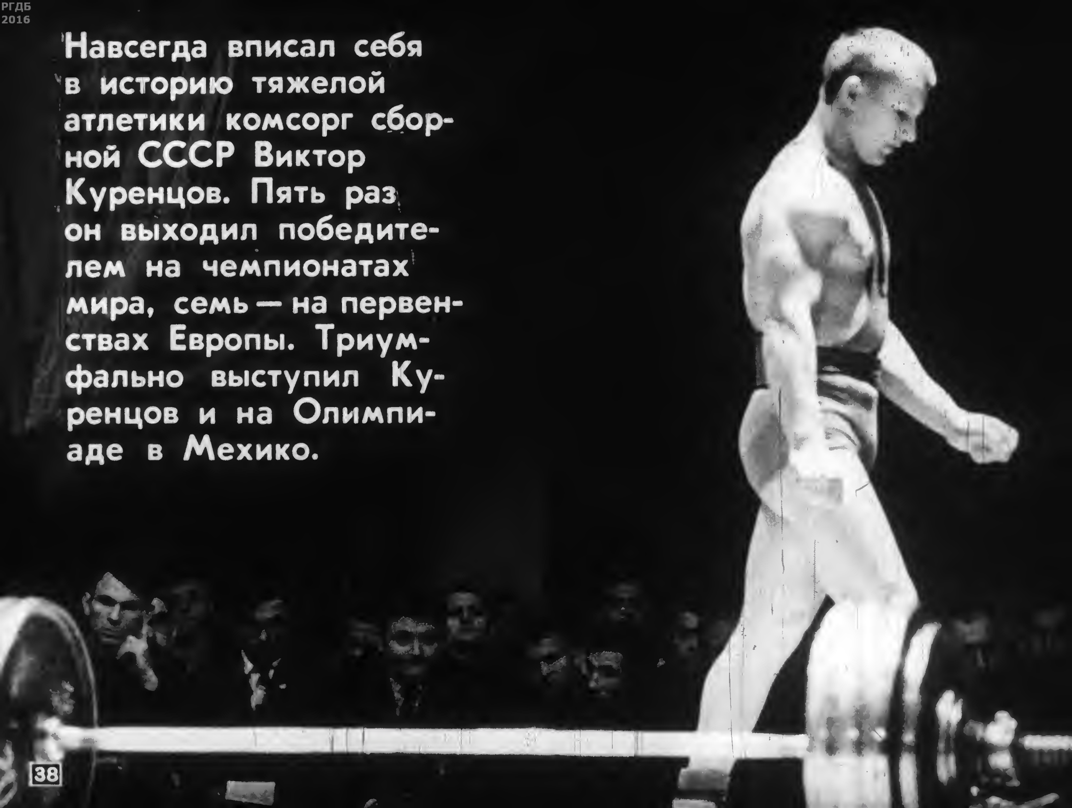
Украинский силач долго не имел себе равных. Он удостоился высших почестей на двух Олимпиадах и поднял «потолок» абсолютного мирового рекорда Власова с 580 килограммов до 590!


«Великим тружени-
ком», «хозяином
помоста» прославил-
ся наш олимпий-
ский чемпион Ру-
дольф Плюк-
фельдер. В юности
он был почти инва-
лидом, но воля и
труд помогли ему
не только забыть о
болезни, но и стать
первым средневе-
сом мира.
36

Вот каким неимоверным напряжением сил поднимал рекордные веса Плюкфельдер. Он никогда не пасовал перед штангой. Ныне он, как тренер, в таком же духе



воспитывает своих многочисленных учеников.



Навсегда вписал себя в историю тяжелой атлетики комсорг сборной СССР Виктор Куренцов. Пять раз он выходил победителем на чемпионатах мира, семь — на первенствах Европы. Триумфально выступил Куренцов и на Олимпиаде в Мехико.



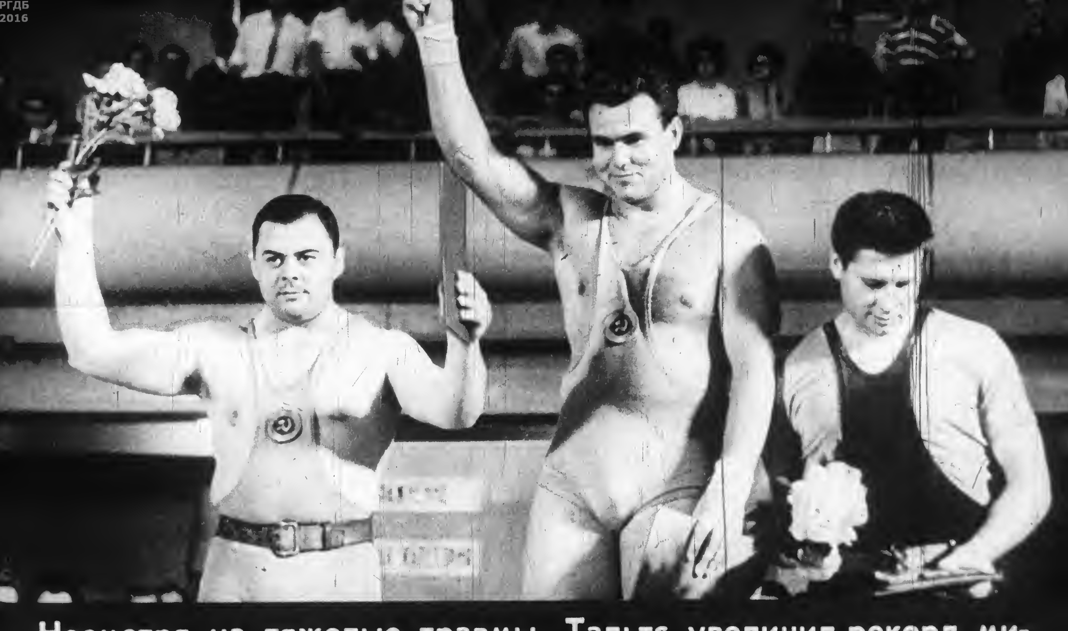
Штанга послушно застыла над головой атлета. Воспитанник детдома, ныне офицер Советской Армии

В. Куренцов продолжает победное шествие. Он один из самых надежных бойцов в нашей богатырской дружине.

Когда Яан Тальтс выходит на помост, он не забывает, что дома, в Эстонии, ждут его с победой. Ждет отец-агроном Аугуст Тальтс, воспитавший четырех сыновей и трех дочерей. Кстати, все они дружат со спортом.

Основатель «Клуба-500» для штангистов полутяжелого веса, Тальтс поставил перед собой фантастическую цель — первым из атлетов первого тяжелого веса перейти 600-килограммовый рубеж. И он уже у цели.





Несмотря на тяжелые травмы, Тальтс увеличил рекорд мира до 585 килограммов. Что же помогает ему подниматься на высшую ступень пьедестала? Одержимость, страстность, с которой он тренируется, ежедневно поднимая по 15 тонн металла.



«Новую эру» в истории тяжелоатлетического спорта открыл Василий Алексеев, который 18 марта 1970 года первый в мире поднял в троеборье 600 килограммов! Два года подряд спортивные журналисты называют его лучшим спортсменом страны.



В Алексеева не очень-то верили специалисты, а он, упорный, тренировался и тренировался по-своему. Жарко на Дону — 40 градусов в тени. Но это не смущает исполина. Он тянет штангу со дна реки и жмет ее раз, другой, третий...



Так, в гордом одиночестве, Алексеев готовился к V Спартакиаде народов СССР, где (в который раз!) удивил всех своей богатырской мощью. За один вечер Василий внес семь поправок в таблицу абсолютных рекордов мира.



За два года Алексеев установил 47 мировых рекордов! Он привел в восторг американцев и французов, болгар и венгров... Сотни фоторепортеров «атакуют» силача, о котором парижская газета «Экип» писала: «Алексеев пришелся парижанам по вкусу, да еще как!»



Когда Алексеева спрашивают: «Что ему больше всего по душе?»—он отвечает: «Быть дома, в кругу семьи». Иногда атлет берет своих сыновей Сережу и Диму на соревнования. И после тяжелой штанги ему очень приятно взять на руки сыновей.



Тяжелая атлетика — наша национальная гордость. Вот пять героев, чемпионов мира — Василий Колотов, Василий Алексеев, Яан Тальтс, Виктор Куренцов и Геннадий Иванченко. Сто тысяч москвичей приветствуют их после триумфального выступления в США.

Возвращаются богатыри на родную землю. С богатыми трофеями — первым призом, золотыми наградами. Что их ждет впереди? Тренировка. Во имя победы. Это очень важно, когда даже недруги пишут: «Русские были и остаются самыми сильными в мире!»




ЗАХОДИТЕ, МАЛЬЧИКИ! Будьте смелее! Со штангой стоит дружить, и не только ради победы над соперником — над своими слабостями, тщедушием. Штанга поможет вам стать в несколько раз сильнее. «Профессор атлетики» Иван Лебедев утверждал: «Каждый может стать геркулесом!»

КОНЕЦ

Автор заслуженный мастер спорта ДМИТРИЙ ИВАНОВ
Фото Ю. МОРГУЛИСА
Редактор Г. ВИТУХНОВСКАЯ
Художник-оформитель Е. ЛЕХТ

Студия «Диафильм», 1972 г.
Москва, 101000, Старосадский пер., д. № 7

Д-069-72
Т00008

Черно-белый 0-20